

HYPG/HYPER

QUE FAIRE ?

UNE HYPOGLYCÉMIE OU UNE HYPERGLYCÉMIE DOIT ÊTRE PRISE EN CHARGE RAPIDEMENT

Apprenez à les reconnaître, à déceler les causes possibles, le comportement à adopter et comment les éviter.

HYPOGLYCÉMIE

La définition d'une hypoglycémie est la baisse du taux de sucre dans le sang (glycémie \leq à 70 mg/dL¹) qui s'accompagne parfois de manifestations cliniques.

HYPERGLYCÉMIE

La définition d'une hyperglycémie se définit par un taux élevé de sucre dans le sang (glycémie à jeun \geq à 110 mg/dL¹).



HYPOGLYCEMIE

PRINCIPAUX SIGNES ¹



Sensation de faim
ou fringale



Transpiration



Tremblements



Vertiges

Il existe d'autres signes : sensation de faiblesse, palpitations, vision trouble, sensation d'angoisse, irritabilité ou nervosité.

CAUSES POSSIBLES ¹



Retard du repas ou
repas insuffisant



Une activité physique
inhabituelle sans
adaptation des
traitements



La prise d'alcool,
certaines maladies
ou médicaments



Des doses et des associations
inadaptées de médicaments
antidiabétiques et/ou
d'insuline

QUE FAIRE ? ¹

ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ - MESUREZ VOTRE GLYCÉMIE - RESUCREZ-VOUS*



3 sachets/morceaux
de sucre



1 à 2 cuillères
de confiture



1/2 canette de soda non
light ou de jus de fruits



2 biscottes

Mesurez à nouveau votre glycémie 15 min après pour vérifier que le taux de sucre dans le sang revient à la normale. Si l'hypoglycémie survient à distance du prochain repas (2h ou plus), mangez un aliment qui augmente durablement la glycémie.

Les hypoglycémies nocturnes se manifestent souvent par un mélange de sensation de faiblesse, fatigue, nausées, céphalées et vertiges à degrés variables et sont plus fréquentes entre 2h et 3h du matin. Mesurez votre glycémie la nuit et resucrez-vous si besoin.

* Attention, les fruits et le chocolat ne sont pas efficaces en cas d'hypoglycémie car ils n'élèvent pas assez rapidement la glycémie.

HYPERGLYCEMIE

CAUSES POSSIBLES ¹

Traitement antidiabétique non adapté/oublié ou prise d'autres médicaments



Alimentation non appropriée



Stress ou infection



Manque d'activité physique



PRINCIPAUX SIGNES ¹



Soif intense



Fatigue intense plus fréquente



Vision trouble



Besoin d'uriner

D'autres signes peuvent apparaître en cas d'hyperglycémie sévère :
malaise, nausée, douleurs abdominales.
Parfois, on peut ne pas avoir de symptômes cliniques avant d'avoir une glycémie très élevée.

QUE FAIRE ? ^{1,2,4}

Si votre glycémie est comprise entre **180 et 250 mg/dL**, il est alors recommandé de boire beaucoup d'eau, de surveiller votre glycémie et d'adapter votre traitement avec l'avis d'un médecin.

Si votre glycémie est **≥ à 250 mg/dL**, il est alors important de contrôler également votre cétonurie grâce à des bandelettes urinaires le plus rapidement possible.

Contactez immédiatement votre médecin si votre glycémie reste élevée ou si vous avez une acidocétose.

Elles doivent toujours être prises en charge par un médecin, généralement à l'hôpital.



Les symptômes ci-dessus peuvent apparaître dès que la glycémie est **≥ à 180 mg/dL**

HYPG/HYPER

COMMENT LES EVITER ? 2,3

Mangez équilibré
et ne sautez pas de repas



Pratiquez une activité
physique adaptée et
suivez les mesures
recommandées
vis-à-vis de votre
traitement en cas
d'activité physique



Mesurez votre glycémie
régulièrement et signalez
toute hypoglycémie ou
hyperglycémie et leurs
circonstances de survenue
dans votre carnet de suivi



Respectez les traitements
prescrits, leur dosage et
leurs horaires.



SI VOUS AVEZ UN DIABÈTE, AYEZ TOUJOURS SUR VOUS :

- 3 sachets/morceaux de sucre
- Un document signalant que vous êtes diabétique

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN ET VEILLENZ À INFORMER VOS PROCHES

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.sanofi-diabete.fr

1. Améli. Diabète : hypoglycémie, hyperglycémie et acidocétose. [En ligne] <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/acido-cetose/acido-cetose-hypoglycemie-hyperglycemie>. Mis à jour le 03 Septembre 2021. Consulté le 12/10/2021.

2. NHS. Hyperglycaemia (high blood sugar). [En ligne] <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia/>. Mis à jour le 08 Août 2018. Consulté le 12/10/2021.

3. Fédération Française des Diabétiques (FFD). Mon diabète évolue : puis-je éviter les complications ? [En ligne] <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/complications>. Consulté le 12/10/2021

4. AJD-diabète : Hyperglycémie. [En ligne] <https://www.ajd-diabete.fr/vivre-avec-un-diabete-de-type-1/prise-en-charge-du-diabete-de-type-1/hyperglycemie/>. Consulté le 28/02/2024